Rok II. 2 marca 1930 r. Nr. 5.

# MATKA I GOSPODYNI

DODATEK DWUTYGODNIOWY DO „DZWONU NIEDZIELNEGO" Nr. 9.

## Post w myśli Kościoła.

Zbliża się okres czterdziestodniowego postu. Dawniej był to czas, kiedy ludzie formalnie głodzili się, chcąc przynajmniej raz w roku zrobić Bogu ofiarę ze swych cielesnych upodobań. Dziś większość z nas niema już tyle sił i zdrowia, by przez 6 tygodni tylko w niedzielę jeść mięso i nabiał, a pozatem żywić się kaszami, jarzynami, śledziem i chlebem bez omasty.

Kościół sam nie żąda dziś od nas ani w części tej surowej wstrzemięźliwości. Ale post pozostał postem, czyli czasem umartwienia. Nie zapominajmy, że okazji do odmówienia sobie czegoś kolwiek mamy bardzo dużo. Z góry więc przygotujmy sobie plan — w czem się podczas tegorocznego postu umartwiać będziemy. Trzeba wyszukać coś takiego, na czem nam zależy, ażeby umartwienie było rzeczywiście ofiarą. A więc np. jeżeli która kobieta pije alkohol — niech sobie postanowi przez cały post, albo przynajmniej przez wszystkie dnie powszednie do ust go nie wziąć. Inna znów pali papierosy — niech je na 6 tygodni odłoży przynajmniej częściowo — jeśli inaczej nie potrafi. Można też brać sobie i innego rodzaju postanowienia : umartwiać ciało, np. przez chętne i natychmiastowe wstawanie i branie się do roboty ; przez odmawianie sobie godziwych przyjemności ; lub też umartwiać ducha, przez wyświadczanie uprzejmości i usług tym, których nie lubimy, przez specjalną cierpliwość i wogóle wstrzemięźliwość w mowie i wiele innych rzeczy. Najważniejszą jest intencja, chęć umartwienia ducha, ciała i zmysłów dla miłości Boga, w celu wynagrodzenia Mu krzywd przez nas popełnianych.

Na matkach ciąży też obowiązek pouczenia swych dzieci i doradzenia im, w czem się mają umartwiać, jakie postanowienia na post wziąć, ażeby i ich młode dusze uczyły się od wczesnej młodości kochać Boga, czynić pokutę za swe drobne grzechy i iść zawsze za wskazaniami Kościoła.

Niech też matki uważają na to, ażeby zarówno ich umartwienia, jak i te, które za ich poradą dzieci obiorą, nie były widoczne na zewnątrz. Pamiętajmy, że Bóg, który widzi w skrytości, odda nam również w skrytości wedle naszych zasług.

*Dr. Estreicherowa.*

# Jak dbać o zdrowie dziecka?

„W zdrowem ciele zdrowy duch“ — to powszechnie uznana zasada. Dobra matka czujnie dbać powinna o zdrowie swego dziecka — pamiętając, że „zadanie wychowania polega na tem, aby nam dało ludzi mocnych pod każdym względem“ (Bontroup).

A więc „mocnych“ fizycznie i moralnie!

Mylnem jest przekonanie, że zasadą Kościoła katolickiego jest pogarda dla ciała i gnębienie go.

Przeciwnie, Kościół poleca i nakazuje, obchodzić się z ciałem z szacunkiem należnym każdemu stworzeniu Boskiemu i przytem uczy nas, że ciało ludzkie jest świątynią, w której mieszka Duch św. Wszystkie Sakramenta św. udzielone są naszej duszy za pośrednictwem ciała, zaczynając od polania wodą główki niemowlęcia przy Chrzcie św., aż do Ostatniego Namaszczenia konającego.

Szóste i dziewiąte przykazanie Boskie zakazuje wszelkich nadużyć, które kalają ciało, szpecąc i brucząc duszę, a piąte przykazanie broni szkodzenia sobie lub drugim na zdrowiu. Niewzruszonym dogmatem wiary jest: „zmartwychwstanie ciała“, a cześć oddawana relikwiom świętych, aż nazbyt wymownie świadczy, że Kościół nie gardzi ciałem, tylko potępia nadużywanie ciała do celów niezgodnych z wolą Bożą.

Jednym z obowiązków matki jest nauczyć dziecko dbać o swoje ciało roztropnie i uczynić je poddanem i pomocnem duszy, a nie wrogiem i przeszkodą na drodze do zbawienia wiodącej. Gdyby matka każda znała przynajmniej główne zasady higjeny, czyli pielęgnowania zdrowia rodziny, wydawałyby mniej pieniędzy na aptekę i lekarzy, ludzie byliby silniejsi, weselsi i szczęśliwsi. Dla zachowania zdrowia potrzeba nietylko sprawnego działania wewnętrznych narządów człowieka, jak serce, płuca, żołądek i t. p. ale musi być zdrową i skóra człowieka i jama ustna, jednem słowem, o całe ciało swoje musi człowiek dbać roztropnie.

Zwykle skóra ludzka bywa traktowana najbardziej po macoszemu, bo ludzie najmniej się zastanawiają nad jej budową i zadaniami, które spełnia w fizycznym ustroju człowieka. Skóra składa się z warstwy górnej czyli naskórka wytwarzanego, z komórek zrogowaciałych i już niezdolnych do życia, które się łuszczą i które trzeba usuwać myciem i szorowaniem.

Skóra właściwa zaopatrzona jest w krew, nerwy i gruczoły. Krew całego organizmu stoi w związku ze skórą zapomocą węzełków naczyniowych, otaczających szczególnie gruczoły skórne. Skoro następuje silniejsze rozgrzanie i wytężenie mięśni (p r z y r u c h u, przy pracy lub sportach) wtenczas naczynia skórne natychmiast napełniają się krwią w większym stopniu, oddając zarazem więcej ze swej zawartości gruczołom skórnym.

Zapomocą skóry odbywa się w naszem ciele niezbędna regulacja ciepła, która zostaje utrudniona jeśli nosimy zbyt obcisłe ubranie, lub nie utrzymujemy skóry w należytej czystości. Pory, to znaczy te drobne otworki niedostrzegalne dla oka, które są w skórze, wydzielają różne szkodliwe dla organizmu substancje gazowe i płynne (objawem tego jest pot).

Jeżeli pory są zatkane brudem i nieusuniętym naskórkiem, to te wszystkie szkodliwe dla organizmu trucizny zamiast wydzielić się na zewnątrz, gromadzą się w nas i są przyczyna różnych chorób i dolegliwości. Skóra człowieka posiada gruczoły potne i tłuszczowe, które wydzielają pot i tłuszcz.

Nadto za pomocą skóry (nietylko płuc) oddycha człowiek, to jest wchłania koniecznie do życia potrzebny tlen, a wydziela kwas węglowy i wodę.

Jak ważną jest skóra dla życia człowieka widzimy stąd, że nawet częściowe jej oparzenie ($^{1}/_{3}$cz.) powoduje śmierć. Matka, dbała o zdrowie swego dziecka, musi myć je codziennie od stóp do głowy, póki jest małe, a potem pilnować, aby się samo myło dokładnie, aby skóra mogła swobodnie oddechać, pocić się i wydalać trujące materje. Pamiętać przy tem trzeba, że nic tak nie szpeci jak brud. Nie tylko mycie twarzy wpływa na miły wygląd dziecka, ale cera jest o wiele ładniejsza i świeższa jeśli dzięki myciu całego ciała krew lepiej krąży. Zamiast córkom dawać pieniądze na perfumy, pilnować, by wody i mydła używały obficie. Wtedy pachnać będą młodością swą i czystością jak kwiaty wiosenne, a najkosztowniejsza perfuma nie zabije odrażającej woni potu i brudu. Dopływ świeżego powietrza, szczególnie w czasie snu, działa także bardzo korzystnie na zdrowie i na ładną cerę. Skóra twarzy staje się różowa i jędrna. Często w obawie zaziębienia to nawet w lecie są szczelnie pozamykane okna w pokojach gdzie śpi po parę osób, kiedy przeciwnie stały dopływ świeżego powietrza hartuje przeciw zaziębieniu.

Więc matki, które chcą mieć zdrowe i ładne dzieci niechże im nie żałują wody, mydła i powietrza, bo to dostępne dla każdego.

# Zawody.

**Stosownie do zapowiedzi w poprzednich nnmerach drukujemy III z wyróżnionych prac, a napisaną przez p. K. Tekielego.**

**Czy należy dzieci ubierać modnie?** Stanowczo odpowiadam: nie! a dlaczego? to pokrótce będę się starał odpowiedzieć na załączone pytanie i wyciągnąć stąd odpowiednie wnioski

**Ubierać dzieci modnie, to zbrodnia dla dzieci i całego społeczeństwa, pod względem moralnym i materjalnym:**

Nasze (niektóre) matki skądinąd bardzo zacne katoliczki, grzeszą jednak bardzo wobec swych dzieci, że je ubierają jak nakazuje ostatni „krzyk“ mody!! Nie pomogą tu żadne wymówki i tłumaczenia, że się muszą zastosować do wymogów obecnej mody, bo inni tak się noszą i żeby się nie narazić na pośmiewiska, docinki, że zacofana, bigotka i. t. p. Żadne tu względy i wymówki nie mogą mieć usprawiedliwienia; ubieranie dzieci według ostatniej mody.

**1) Jest zbrodnią dla duszy dziecięcej!**

Nasze matki i wychowawczynie Polskie wcale nie zdają sobie sprawy, jaką krzywdę wyrządzają dziecku swemu przez ten ubiór, napozór nic nieznaczący, jednak po dłuższych refleksjach bardzo niekorzystne przychodzą na myśl choroskopy.

W dzisiejszej walce o duszę dziecka, szatan ludzkości uwziął się szczególnie, by zapomocą murzyńskiej mody, tańców, pornografji, kina zdeprawować przedewszystkiem młodzież, zwłaszcza żeńską i wogóle kobietę, by spoganić te przyszłe matki, wiedząc, że one wywierają największy wpływ na społeczeństwo, bo jakie matki, takie rodziny i całe narody.

Jeszcze można nie dziwć się dorosłym modnisiom, ale tym matkom co ubierają swe malutkie dzieci modnie, to jest nie dopodarowania, zważywszy na zabójcze skutki z modnego ubierania wśród dzieci. Widuję nieraz na wsi, albo wokoło miast chmary dzieci półnagich, jak te murzyniątka w Afryce, które się bawią z innemi dziećmi wiejskiemi skromnie ubranemi, ale cało odzianemi. Zal'mi się zrobiło tych niewinnych dziatek jak mimo woli, a bezwiednie te dzieci wiejskie stawały się ofiarą gorszącej mody. Gdym zauważył nieletnią panienkę ubraną podług ostatniej mody. t. j. w taką sukienkę krótką, aż niedopomyślenia, bez rękawów, oburzenie moje było wielkie.

Gdym zrobił uwagę dziecku, że to bardzo nieładnie w takiej krótkiej sukience, i żeby mama jej sprawiła dłuższą, to ono się zawstydziło i odpowiedziało, że się musi tak nosić krótko, gdyż w mieście wszyscy się tak noszą. A już nie mogę pojąć tej logiki, gdy widzę w kościele i na publicznych obchodach religijnych, rzesze dzieci półnagich i dekoltowanych? Czyżby dla dzieci był wyjątek wstępu do świątyń Bożych, pomimo ich bezwstydnego ubrania dlatego tylko, że są jeszcze niedorosłe? Niech więc matki i wychowawczynie nie bagatelizują sobie tak dzieci ubierać, gdyż ani się nie spostrzegą, jak powoli ale stale zatruwają duszę dzieci, Z takiej panienki modnie ubranej nie wyrośnie poźniej kobieta o wielkiej i subtelnej duszy i o sercu, któreby się umiało poświęcać.

Stanowczo radziłbym matkom ubierać dzieci więcej po chrześcijańsku, nie za krótko i nie za długo i przedewszystkiem pie-

lęgnować strój narodowy danej okolicy i przyuczać dzieci do tego prawdziwego pięknego stroju, który nigdy nie wychodzi z „mody“ i zawsze iest pięknym, malowniczym, zwłaszcza dla panienek.

**2) Nie wolno ubierać dzieci modnie, gdyż się je zabija fizycznie na zdrowiu i pięknym wyglądzie.**

Niedosyć tych ujemnych skutków z takiego stroju dla moralności i psychiki dziecka. Nie mniejsze skutki i szkody wynikają dla fizycznego zdrowia dzieci. Zdrowie ciała cierpi przez ten strój, odpowiedni raczej murzyniątkom, niż białym dzieciom. Już wątlejszych panienek niemało padło ofiarą „mody“ i stało się anemicznemi, chorowitemi.

Niedość więc, że dusza narażona jest na szwank, ale i ciało. Precz więc z zabójczą modą wśród dzieci niewinnych, ratujmy dzieci przed tą plagą, demoralizacją, ratujmy przyszłość narodu i Kościoła, brońmy cnoty, a wy Matki i kobiety Polskie, wypowiedzcie nieubłaganą walkę w swych szeregach przeciwko modzie i zacznijcie od swych córeczek nieletnich.

# Szkoła gospodarstwa domowego w Krakowie.

Jedna z naszych Czytelniczek wyraziła życzenie, ażeby „Matka i Gospodyni“ szerzyła propagandę szkół gospodarczych i zawodowych. Uznając najzupełniej słuszność tego pragnienia przystępujemy do zaznajomienia naszych Czytelniczek narazie z jedną z takich wzorowych Szkół Gospodarczych. W dzisiejszych, trudnych nad wyraz, czasach należy przy wychowaniu dziewcząt kłaść nacisk na praktyczne i odpowiednie do stanu i zdolności wykształcenie. Zadaniem każdej kobiety bez wyjątku jest być dobrą, praktyczną i oszczędną gospodynią, bo to się jej zawsze i na każdym stanowisku przyda.

Może więc ten krótki, ale tak bogaty, zakres nauk szkoły gospodarstwa domowego, zachęci nie jedną matkę do oddania do niej swej córki, dla lepszego przygotowania jej do życia praktycznego.

Miło też nam jest donieść, że pisemko nasze zdołało pozyskać do współpracy najlepsze siły fachowe z tejże Szkoły gospodarstwa domowego. Czytelniczki nasze znajdywać będą odtąd w „Matce i Gospodyni“ cenne artykuły ze wszystktch dziedzin gosp. domowego oraz kuchenne przepisy.

**Miejską szkołę gospodarstwa domowego** założyła Gmina miasta Krakowa w r. 1910. Celem szkoły jest wychowanie dziewcząt na dobre gospodynie, żony i matki.

Nauka w szkole obejmuje przedmioty praktyczne i teoretyczne.

Do praktycznych należą: gotowanie i porządki, pranie i prasowanie, szycie bielizny, krawieczyzna, modniarstwo i ogrodnictwo.

Do teoretycznych należą: religja, język polski (historja i geografja Polski, literatura polska), nauka o prawach i obowiązkach obywatelskich, higjena, nauka o wychowaniu, teorja gospodarstwa, nauka o środkach spożywczych, rachunki, rachunki i kalkulacje gospodarskie, nauka usługiwania przy stole i podawania potraw, ogrodnictwo i pogadanki na tematy bieżące.

Nauka w szkole trwa przez jeden rok.

Oprócz wyżej wspomnianego oddziału ogólnego, istnieją w szkole jeszcze następujące oddziały, również roczne:

1) bieliźniarstwa, krawieczyzny i gotowania.
2) gotowania dla pań gospodyń,
3) gotowania dla pomocnic gospodarczych (służących),
4) bieliźniarstwa i krawieczyzny,
5) robót ręcznych kobiecych,
6) trykotarstwa ręcznego,
7) dwuletni, wychowujący wychowanki zakładów dobroczynnych na pomocnice gospodarcze

# Dobra gospodyni.

Jadłospis potraw na obiady całego tygodnia w dwóch układach.

**Niedziela.**

1. Zupa pomidorowa czysta z grzankami. — Kotlety wieprzowe z tłuczonemi ziemniakami i kiszoną kapustą. — Kruche ciasto z jabłkami.

2. Barszcz z uszkami. — Polędwica wołowa z jarzynami. — Krem kawowy.

**Poniedziałek.**

1. Zupa grzybowa z lanem ciastem. — Pieczeń wołowa z buraczkami i całemi ziemniakami. — Krem czekoladowy.

2. Zupa ogórkowa ze ziemniaczkami. — Móżdżek z makaronem włoskim. — Kompot.

**Wtorek.**

1. Rosół z grysikiem. — Sztuka mięsa z sosem chrzanowym, marchew, ziemniaki, kiszone ogórki. — Omlet zwijany z konfiturą.

2. Zupa grzybowa z łazankami — Kotlety wieprzowe z kapustą i ziemniakami. — Grzybek z konfiturami.

**Środa.**

1. Barszcz zabielany z ziemniakami. — Klops z makaronem. — Kompot z jabłek.

2. Rosół z grysikiem. — Sztuka mięsa, sos chrzanowy, jarzyny. — Szarlotka.

**Czwartek.**

1. Zupa cytrynowa z ryżem. — Gularz z cielęciny z ziemniakami. — Legumina z tartej bułki ze sokiem.

2. Zupa szczawiowa z grzankami i jajami — Befsztyk ze smażonemi ziemniakami, sałatka z kapusty. — Budyń orzechowy z kremem waniljowym.

**Piątek.**

1. Zupa ziemniaczana. — Kluseczki kładzione z rumianem masłem z cebulką. Do tego piklingi wędzone lub szproty. — Galaretka malinowa.

2. Zupa parmezanowa z makaronem. — Fasola ze sadzonemi jajami. Buchty z konfiturą.

**Sobota.**

1. Zupa fasolowa z grzankami. — Kiszki kaszane — albo kiełbasa smażona z kapustą i ziemniakami. — Ryż wypiekany z jabłkami.

2. Zupa ziemniaczana. — Nerki z kaszą częstochowską. — Jabłka w cieście.

*Kapuśniak.* Można go robić jako zupę postną, albo mięsną. Ta ostatnia jest o wiele smaczniejsza. Zasadniczo gotuje się obie w podobny sposób, to znaczy: kapustę kiszoną trzeba ugotować na mięko, jak zwykle. Osobno gotuje się smak. Najsmaczniejszy będzie, jeżeli weźmiemy kawałek wędzonki lub kość ze szynki, z resztkami mięsa, i to wygotujemy ze sporą ilością jarzyn. Do postnego kapuśniaka bierzemy tylko jarzyny i parę grzybków. Kiedy kapusta mięka, robimy dobrą zasmażkę, rozprowadzamy przecedzonym smakiem, a potem wkładamy do niego kapustę. Do mięsnego kapuśniaka wkrajamy wędzonkę lub mięso ze szynki, do postnego dodajemy całe ziemniaki i ewentualnie posiekane grzybki.

*Budyń z tartej bułki.* Bierze się 4 jajka, 4 łyżki cukru i 4 łyżki bułki tartej. Żółtka uciera się z cukrem do białości, do nich dodaje się pianę ubitą na sztywno, na nią sypie się tartą bułkę, wszystko razem lekko się miesza, wkłada do formy wysmarowanej masłem i gotuje w parze przez całą godzinę. Dla smaku można przed włożeniem do formy dodać trochę sułtańskich rodzenek lub krajanych migdałów albo orzechów włoskich. Do tego budyniu podaje się sos waniljowy lub szodon.

*Postne kotlety z ryżu.* 2 szklanki tańszego ryżu zalać zimną osoloną wodą i gotować aż do rozklejenia. Do rozgotowanego, gorącego ryżu wlać masło zarumienione z cebulką, dodać trochę pieprzu i wbić 2 całe jaja. Dobrze wymięszać i wyłożyć na stolnicę i zaraz formować sznycle, obsypując je suto tartą bułką. Jak dobrze ostygną, przed samym wydaniem, smarzyć na gorącym szmalcu. Do tego podaje się sos pomidorowy albo grzybowy.

## Odpowiedzi Redakcji.

*W. P. W. Tylkówna.* Na życzenia Pani wykonany został wzór na haft do kostjumu góralskiego, który wraz z krojem w najbliższych dniach wyślemy. Prosimy o zwrot kosztów przesyłki (— 50 gr., które Pani w znaczkach przysłała). Przesyłamy z pewnym opóźnieniem dlatego, że p. M. Z., która rysunek i krój na naszą prośbę wykonywała, zajęta była wcześniejszym obstalunkiem na strój Cieszyński.

*Z Rumunji* piszą nam: Szanowna Redakcjo! Byłam ciężko chora i dlatego spóźniłam się z podziękowaniem. Składam więc teraz najserdeczniejsze podziękowanie za ten śliczny krój na strój krakowski.

Niewymownie jestem wdzięczna za dodatek „Dzwonu“ — „Matka i Gospodyni“; i moja córeczka też składa podziękowanie za „Dzwoneczek“, którego zawsze z niecierpliwością oczekuje. Składam najserdeczniejsze pozdrowienia Szanownej Redakcji. *Z uszanowaniem*

*Julja Szurgut Szuczawa, 12. II. 1930. r.*

Wychodzi pod redakcją Dr. E. Estreicherowej.
Redaktorka przyjmuje we wtorki i piątki od 11—12. (ul. Wolska 6).
Drukarnia „Powściągliwość i Praca“ w Krakowie, Kaz. Wielkiego 95.



Miejska Szkoła Gospodarstwa Domowego. Uczennice przy pracy w kuchni.